

Ce le spunem
celor mici
ca să crească
MARI

Bernadette Lemoine este psiholog și psihoterapeut, autoare a numeroase lucrări de specialitate, printre care se numără bestsellerul *Maman, ne me quitte pas! Accompagner l'enfant dans les séparations de la vie*, dialoguri cu Anne-Marie d'Argentré, 2000; *Le secret de la vraie réussite*, 2009; *Le pardon, source de guérison*, 2014 sau *Personnalités toxiques. Faire face, prévenir, éduquer. Quelle espérance?*, cu Inès Péliissié du Rausas, 2017.

Diane de Bodman a lucrat în domeniul relațiilor publice și este mamă a patru copii. Cu contribuția lui Bernadette Lemoine și ilustrațiile Laetitei Zink, a publicat numeroase volume de parenting.

BERNADETTE LEMOINE
DIANE DE BODMAN

Ce le spunem
celor mici
ca să crească
MARI

Ilustrații de
LAETITIA ZINK

Traducere din franceză de
Maria Magdalena Coresciuc



Pentru toți părinții și mai ales pentru cei
mai mari dintre nepoții mei, care au bucuria
să-i crească pe Joffrey, Zoé și Olivia.



Introducere

Cu toții ne străduim să ne creștem cât mai bine copiii, în așa fel încât să fie capabili să-și trăiască viața cu bucuriile și greutățile ei, rămânând în același timp fericiți.

Condițiile de viață evoluează, însă firea omului își are propriile ei constante, pe care este important să le cunoaștem și să le respectăm, în ciuda faptului că nu există și nici nu vor exista vreodată copii perfecți! Așa cum nu există, de altfel, nici părinți perfecți! Misiunea noastră este aceea de a transmite mai departe cu dragoste tot ce ne-a ajutat să ajungem fericiți și responsabili, capabili să iubim la rândul nostru.

Ceea ce propunem în această lucrare – prezentată sub forma unui întreg repertoriu de situații cu care ne confruntăm zi de zi – reprezintă o linie de conduită generală, o manieră precisă de a asculta, de a discuta, de a reacționa la comportamentul copiilor. Pentru fiecare dintre situații, prezentăm sfaturi practice (însoțite adesea de lămuriri privitoare la psihologia copilului), fraze-tip alese pentru a comunica cu copilul, a-l înțelege și a-l ajuta să coopereze. Bineînțeles, ține de fiecare dintre noi să adaptăm și să potrivim aceste cuvinte în funcție de vârsta și personalitatea propriilor copii. Rubrica „Să evităm...” atrage în schimb atenția asupra cuvintelor și atitudinilor care ar trebui ocolite. În concluzie, cel mai adesea propunem unele trucuri care i-ar putea ajuta pe cititori.

De ce se axează cartea noastră asupra educării modului de a vorbi și a folosirii celor mai potrivite cuvinte?
„Folosirea greșită a cuvântului produce suferință sufletului”,
spunea Platon.

Pentru a crește cum trebuie, copilul are nevoie de adulți care să-i arate drumul, să-l încurajeze, să-i acorde încredere și să-i arate dragostea lor prin cuvinte și gesturi, priviri și atitudini. Fie că suntem bebeluși, copii sau adulți, cu toții suntem sensibili la cuvinte. Ele acționează asupra noastră, stimulându-ne sau inhibându-ne capacitățile; pot avea efect bun sau rău. Ne pot bucura, liniști, satisface pe deplin, pot contribui la dezvoltarea noastră și ne pot încuraja... dar ne pot și agresa, deprima, paraliza, înfuria, depinzând de cum sunt – adevărate sau false, pozitive sau negative.

Folosirea unor cuvinte potrivite, adevărate, pline de dragoste, care fac bine celuilalt, reprezintă un instrument esențial în educație, presupunând uneori un întreg proces de învățare pentru noi, adulții, care nu am fost mereu pregătiți să devenim părinți!

Într-adevăr, pentru a-l ajuta pe copil să crească armonios, să se exprime ușor, să aibă gesturi și atitudini adaptate la fiecare situație, trebuie ca noi înșine, în calitate de educatori, părinți ori bunici, să fim atenți și exigenți cu propriile noastre cuvinte, reacții și comportamente. Și nu e deloc ușor când suntem prinși în vârtejul cotidianului! Ba e chiar o provocare verbală și educativă! Să nu încercăm să schimbăm totul deodată. Să alegem un aspect la care să începem să fim atenți pentru a ne putea schimba obiceiurile. Acesta ar fi un prim pas! Scopul este să învățăm încetul cu încetul să folosim cuvintele și atitudinile care se potrivesc cel mai bine fiecărui copil și fiecărei situații în parte.

Vor exista mereu clipe când ne vom lăsa cuprinși de mânie, când cuvintele vor fi spuse în grabă sau vor fi nepotrivite, când vom regreta reacția pe care am avut-o. Însă vor exista, de asemenea, și momente când ne vom surprinde pe noi înșine: nu ne-am pierdut calmul! Ne-am ales bine cuvintele!

Vom putea fi mândri atunci de comportamentul nostru și al copiilor noștri!



1

Cuvinte frumoase

și atitudini prin care
putem transmite dragostea

Să vorbim implicându-ne personal

Obiectiv

Să îl ajutăm pe copil să devină conștient de valoarea, frumusețea, demnitatea sa, fără a ține seama dacă face totul foarte bine mereu sau nu (indiferent de limitele sale).

Sfaturi practice

1. Să vorbim **spontan** și **sincer**, folosind cuvinte adevărate, pozitive, potrivite.
2. **Să ne implicăm personal, folosind pronumele „eu“.**
3. **Să ne însoțim cuvintele de gesturi tandre sau de contact fizic**, privind în ochii copilului. Cuvintele nu sunt îndeajuns. Un copil are nevoie să știe și să simtă că este iubit.
4. **Să îi amintim frecvent că dragostea noastră este necon-di-țio-na-tă!** Mai ales în acele momente când crede că nu-l vom mai putea iubi, de exemplu după ce face o mare prostie, după ce minte sau după o ceartă... A-l iubi necondiționat înseamnă a-l iubi indiferent de calitățile sau defectele sale. Aceasta nu înseamnă că suntem mereu de acord cu felul său de a se purta, ci că îl iubim oricum, chiar dacă se comportă urât.



FORMULE RECOMANDATE

Cum să ne implicăm folosind sau lăsând să se înțeleagă pronumele „eu“:

- Te iubesc!
- Sunt impresionat(ă)/fericit(ă) atunci când tu...
- Cred că ce ai făcut e nemaipomenit!
- Sunt mândru(ă) de tine.

Cum să ne exprimăm sentimentele, nevoile, cererile:

- Eu tot te iubesc, chiar dacă nu-mi place deloc ceea ce ai făcut/spus/etc.
- Nu-mi place când...
- Îți mulțumesc că... Mi-ar plăcea să...
- Te rog să te îmbraci/să lucrezi/să mergi la culcare...



Să evităm...

- * Relația de tip „claxon“ („tu“, „tu“, „tu“, „ale tale“, „al tău“) care presupune cel mai adesea porunci sau mesaje acuzatoare și „ucide“ dialogul. De exemplu:
 - Nu ai putea să-ți pui bicicleta la loc?
 - Te rog să...
 - Nu ai văzut cât e ceasul?
 - Privește cât e ceasul.
 - Nu mă ascuți deloc!
 - Mi se pare că nu mă ascuți deloc.
- * Folosirea unor expresii lacrimogene, negative, precum „Îmi lipsești“.
 - Mă voi bucura să te revăd.
- * Folosirea unor propoziții fuzionale precum „Mama îți cere... Dă-i mamei... Hai s-o vezi pe mama...“
 - Te rog... Dă-mi... Vino să mă vezi.

Atunci când copilul se apropie de vârsta de 2 ani, mama trebuie să înceapă să îi arate că sunt diferiți și să-l facă să înțeleagă că are propria lui personalitate, renunțând la:

- * folosirea unor porecle care ar putea ridiculiza („grăsunel“, „broscuță“) sau ar putea arăta o eventuală preferință („preferatul meu“, „dragostea mea“);
- * folosirea aceleiași porecle sau al aceluiași apelativ atât în cazul copilului, cât și al partenerului, spre exemplu „dragostea mea“;
- * folosirea unor „cuvinte de copii mici“, care ar putea întârzia dezvoltarea afectivă și învățarea limbii materne, cum ar fi „O să facem pleosc-pleosc în cădiță!“ sau „Uite, piu-piu!“.

Trucuri

Pentru ca faptele să reflecte cuvintele, ar fi bine:

- * Să ne jucăm cu copiii: acest lucru îi împlinește din punct de vedere afectiv și ne dă ocazia să-i cunoaștem mai bine.¹
- * Să știm să sărbătorim: o notă bună, o victorie la fotbal, vizita unui prieten etc. Nu doar zilele de naștere contează!
- * Să le reamintim că tot ceea ce facem pentru ei, lucruri pe care le consideră firești (munca la serviciu, mesele în familie, cumpărăturile, participarea la diverse activități, invitarea prietenilor), constituie tot atâtea dovezi de dragoste!

1. Pentru mai multe detalii, vezi lucrarea lui Jean-Marie Frécon, *Comme le lion et le lionceau, 40 jeux pour plus de complicité parent-enfant* [„Modelul leului și al puiului său: 40 de jocuri pentru o legătură mai puternică între părinți și copii“], Albin Michel, 2017.

Să vorbim în așa fel încât fiecare copil să se simtă unic

Obiectiv

Să ne adaptăm în funcție de copil și de situație. O familie alcătuită din mai mulți frați nu e asemenea unei turme!

Sfaturi practice

1. **Să petrecem cu regularitate momente plăcute, speciale, cu fiecare copil în parte.** Poate fi vorba de o activitate sportivă sau culturală, bricolaj, o plimbare, un prânz împreună, o sesiune de cumpărături etc. În aceste situații copilul se simte adesea bine și vorbește deschis; mai mult, metoda este un bun antidot împotriva geloziei.
2. **Să ținem seama de diferențele** de vârstă și temperament atunci când vine vorba de program și de activitățile permise... De exemplu, ora la care copiii merg la culcare să fie stabilită în funcție de vârstă; dimineața, să acceptăm faptul că un copil are nevoie de mai mult timp decât ceilalți pentru a se pregăti etc.
3. **Să ne adaptăm cadourile** după vârsta și gustul fiecăruia (Să nu oferim o tabletă unui copil mic, dar nici o jucărie de pluș unuia mai mare!).



Să evităm...

- * Să organizăm grupul în ansamblu.
- * Să-l întrerupem sau să nu-l ascultăm pe cel mai mic dintre copii, considerându-l mai puțin interesant.
- * Să-l ascultăm mai mult pe cel mai mare dintre copii, considerându-l, dimpotrivă, mai interesant.
- * Să apelăm prea des la cel mai mare dintre copii sub pretextul că este cel mai mare: e nevoie de măsură în toate!

Cuprins

Introducere	7
Cuvinte frumoase și atitudini prin care putem transmite dragostea	11
Să vorbim implicându-ne personal	12
Să vorbim în așa fel încât fiecare copil să se simtă unic	15
Să vorbim pentru a-l încuraja pe copil	17
Să vorbim fără a folosi „etichete“, care inhibă și otrăvesc	20
Să comunicăm și să-l respectăm pe copilul care refuză semnele afecțiunii noastre	23
Să vorbim și să înlesnim o bună comunicare în trei etape	25
1. Să-l ascultăm pe copil înainte de a vorbi	25
2. Să-l ajutăm pe copil să-și transpună în cuvinte trăirile, emoțiile	26
3. Acum e rândul nostru să vorbim!	29
Să comunicăm chiar și atunci când nu suntem în formă (și nu ne găsim cuvintele sau nu le găsim pe cele mai potrivite)	32
Cuvinte de mângâiere pentru a pregăti cum trebuie (micile și marile) despărțiri	35
Sfaturi utile privind despărțirile	36
Când copilul merge la culcare sau doarme după-amiază	37
Când copilul începe să plângă imediat ce am închis ușa	40
Când copilul se trezește în timpul nopții	42
Când copilul are un coșmar	43
Când copilul urmează să aibă un frățior sau o surioară	45
Când, imediat după naștere, bebelușul este despărțit pentru o perioadă lungă de mama sa	47
Când copilul este înțărcat	49
Când copilul este lăsat în grija altcuiva, merge la creșă sau la grădiniță	50
Când copilul nu vrea să stea cu bona	52
Când copilul schimbă bona sau se desparte de ea	53
Când copilul schimbă creșa sau școala	55
Când copilul rămâne acasă, în grija unui babysitter	57
Când copilul merge la bunici în vacanță	59
Când este stabilită o mutare	62

Când legăturile celor din familie au de suferit de pe urma bolii copilului	64
Când legăturile celor din familie au de suferit de pe urma bolii cuiva apropiat	66
Când copilul se confruntă cu moartea cuiva apropiat	68
Cuvinte care ne sunt de ajutor pentru a gestiona situațiile tensionate de zi cu zi	73
Când copilul dorește tot și vrea tot	74
Când copilul vrea să știe tot, să înțeleagă tot	77
Când copilul stă îmbufnat	79
Când copilul plânge la cea mai mică nemulțumire	81
Când copilul supărat are o criză de furie	83
Cum procedăm după un acces de furie?	86
Când copilul nu ascultă imediat	88
Când copilul răspunde: „Nu vreau ! Nu am chef !“	91
Când copilul face o (mare) prostie	93
Când copilul a minșit sau nu recunoaște că a minșit	95
Când copilul este gelos pe fratele sau sora sa	98
Când copiii se ceartă	101
Când copilul își insultă părinții sau le face nenumărate reproșuri	103
Când copilului îi este teamă	105
Când copilul pierde la jocuri	108
Când am ajuns la capătul răbdării	109
Cuvinte de încurajare pentru educația de fiecare zi	113
Să-i explicăm copilului importanța „cuvintelor magice“	114
Să-l încurajăm pe copilul care nu vrea să se scoale dimineata	117
Să-l stimulăm pe copilul care preferă să citească sau să se joace, în loc să se pregătească	119
Să-l lăsăm pe copil să acționeze pentru a-și dezvolta autonomia	121
Să știm să gestionăm programul fraților atunci când au ritmuri de odihnă diferite	123
Să-l învățăm pe copil să respecte atât ora mesei, cât și pe cei din jur	125
Să-l încurajăm pe copil să mănânce de toate, iar pe cel care trage de timp să termine tot din farfurie	128
Să propunem gustări simple	130
Să-l învățăm pe copil să facă mici servicii	132
Să-l educăm pe copil în spiritul curățeniei și al respectului față de corp	134
Să-l ajutăm pe copil să descopere frumusețea corpului și a sexualității	136

Să-l învățăm pe copil să-și aranjeze lucrurile	139
Să-l stimulăm pe copilul care nu vrea să-și facă temele	141
Să-l ajutăm pe copilul care vine acasă cu note mici sau lucrează superficial	143
Să alegem împreună cu copilul activitățile extrașcolare.	146
Să ne folosim cu măsură de fanteziile copilăriei: Moș Crăciun, Zâna Măseluță etc.	148
Să-l învățăm pe copil să-și gestioneze banii de buzunar.	150
Să nu permitem ecranelor să ocupe mai mult timp decât li se cuvine	152

**Cuvinte forte pentru a reacționa în fața fricii de agresiune
sau a agresiunii ca atare 155**

Când copilul este timid	156
Când copilul nu are încredere în el.	158
Când cineva își bate joc de un detaliu fizic al copilului.	160
Când cineva își bate joc de felul cum a desenat/lucrat copilul	162
Când copilul este insultat și/sau bătut la școală	164
Când copilul primește observații neplăcute din partea celor apropiați	166
Când copilul este agresat sistematic de un adult sau de un coleg.	168
Pentru a-l preveni pe copil în privința atingerilor cu conotație sexuală și a-l învăța să reacționeze în caz de nevoie	170

Concluzie

**Cele 10 chei ale fericirii: Cum să transmitem dragostea
și alte valori prin cuvinte și atitudini 175**

1. Să învețe să respecte adevărul	176
2. Să dobândească simțul corectitudinii.	177
3. Să-și construiască libertatea interioară.	178
4. Să-și păstreze buna dispoziție.	179
5. Să știe să-și recunoască greșelile și să-și dezvolte simțul iertării.	180
6. Să-l îndemnăm să fie curajos și perseverent	181
7. Să-și dezvolte simțul estetic, al frumosului și al muncii bine făcute.	182
8. Să-și împartă bine timpul și să trăiască prezentul	183
9. Să învețe să-i respecte pe ceilalți și să știe că există limite	184
10. Să-l încurajăm să fie deschis față de ceilalți.	185

Mulțumirile autoarei 186

Lucrări complementare 187